Machine Translated by Google

Copyrighted Material

NATURAL HERBAL REMEDIES

Long Forgotten Old World Treatments and Natural Ancient Cures that Magically Heal Your Body and Mind

SANFORD EVANS

Copyrighted Material

Machine Translated by Google

DOĞAL BİTKİSEL İLAÇLAR

Uzun Unutulmuş Eski Dünya Tedavileri ve Doğal Zihninizi Sihirli Bir Şekilde İyileştiren Kadim Tedaviler ve Vücut

SANFORD EVANS

©2014

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

BİTKİLERLE ÇALIŞMA

BİTKİLERİNİZİ HASAT ETMEK

OTLARINIZI KURUTMA

OTLARINIZI SAKLAMAK

BİTKİSEL İLAÇLARINIZI YARATMAK

BİRİNCİ ADIM: BİTKİ ÇAYLARINIZI HAZIRLAMAK

İKİNCİ ADIM: TENTENLERİNİZİ HAZIRLAMAK

ÜÇÜNCÜ ADIM: BİTKİ İNFÜZYONLU YAĞINIZI HAZIRLAMAK

DÖRDÜNCÜ ADIM: BİTKİSEL MÜRELERİNİZİ VE BALMSLARINIZI YARATMAK

Machine Translated by Google

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİN SAĞLIĞINI YÖNETMEK

SAĞLIKLI BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN SEKİZ DİREĞİ

BAĞIŞIKLIĞINIZIN SAĞLIĞI İÇİN SAĞLIKLI BİR BİTKİ PUNCHU SİSTEM

ESANSİYEL YAĞLAR VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

ATEŞ YÖNETİMİ

ANEMİ YÖNETİMİ

Aterosklerozla Mücadele

ARTRİT VE ROMATİZMA TEDAVİSİ

ASTIM YÖNETİMİ

BRONŞİT YÖNETİMİ

KANDİDİAZİS VE AĞIZ PÜSKÜCÜSÜNÜN YÖNETİMİ

KOLİT YÖNETİMİ

DİYABET YÖNETİMİ

ENDOMETRİYOZ YÖNETİMİ

MİGREN YÖNETİMİ

HEPATİT YÖNETİMİ

KANSER VE AIDS'İ ÖNLEMEK

YEDİ BİTKİSEL İLAÇ DAHA

Machine Translated by Google

GİRİŞ

Sağlıklı yaşama düşüncesi bile insanın içini ürpertiyor, değil mi?

Bazı tatsız yumuşak yiyeceklerle birleştirilmiş katı bir egzersiz programı!
Tekrar olmasın....

Pekala, bu kitaba büyük sağlık mitini temizleyerek başlayayım.
Mükemmel sağlık, tatsız yiyeceklere ve yorucu bir egzersiz programına eşittir değildir. Vücudunuzu anlamak, doğaya yaklaşmak ve gerçek uyumu, mutluluğu ve uzun ömürlülüğü nasıl elde edebileceğinizi keşfetmekle ilgilidir.

Kimse hastalanmak istemez. Yine de, bazen hastalandığınızda, sistemi suçlamaya başlarsınız - etrafınızda çok fazla kirlilik vardır ve sonra telaşlı yaşam tarzınız veya belki de bu sadece kaderdir!

Bu kitap, bağışıklık sisteminizi doğal olarak güçlendirerek ve başınıza gelenleri kontrol altında tutmanızı sağlayarak kendinizi iyi hissetmenizi sağlamak amacıyla yazılmıştır.

Diyabet, Fibromiyalji, SLE (Sistemik Eritematozus Lupus), Alopesi, Romatoid Artrit, Astım, Myastenia Gravis, Kanser - muhtemelen tüm bu isimler sizi korkutuyor. Doktorların, hemşirelerin ve hastaların bağışıklık sisteminizin bazen tehlikeye girerek sizi hastalıktan nasıl etkilendiği hakkında konuştuklarını duymadınız mı? Ve muhtemelen güneş altında her şeyi - her türlü ilacı, terapiyi ve tıbbi prosedürü - deneyen ve hala acı içinde yaşayan insanlar var. Bundan kesinlikle korkuyorsunuz ve ayrıca gizlice bu ödümcül hastalıklara karşı size bir miktar koruma sağlayabilecek sihirli bir hap diliyorsunuz.

Ve tahmin et ne oldu? Bu gizli sihirli değnek tam orada, vücudunuzun içindedir!!!

Bağışıklık sistemi olarak adlandırdığınız şey budur - doğanın en etkili mucize tedavisi!

Machine Translated by Google

Bir örneğe bakalım:

Bir süredir kendini yorgun hisseden Jenny, sürekli eklem ağrılarının aşırı sıcak hava koşullarından kaynaklandığını düşündü. Ve sonra obezite, kendine olan güvenini zedeliyordu.

Doktorunun Romatoid Ateşten şüphelendiğinden ve ardından Lupus'tan ve sonunda bunun konjestif kalp yetmezliği olduğu ortaya çıktığından bahsetti. Anormal derecede yüksek nabız, kronik hipertansiyon, tehlikeli derecede yüksek kolesterol seviyeleri ve bir dizi test tanıyı doğruladı. Allopatik ilaçların tehlikeli yan etkilerinden bahseden bir gazete makalesine rastladı ve doğaya yaklaşmaya karar verdi. Onu doğal besinler, bitkisel ilaçlar, günlük yürüyüşler ve saf sudan oluşan bir diyete sokan bir doğal bitki terapistine yaptığı ziyaret, hayata bir kez daha aşık olmasına yardımcı oldu. Vücudunun nasıl çalıştığını ve çeşitli tetikleyicilere nasıl tepki verdiğini keşfetti ve büyük bir sağlık ve uyum sağlamak için neyin gerekli olduğunu anladı. Ayrıca günlük stresle daha olumlu bir şekilde başa çıkmayı öğrendi.

Tüm bu ipuçları bu kitapta ele alınmıştır. Bu kitabı, vücudunuzu dinlemenize yardımcı olabilecek ve neden böyle hissettiğinizi anlamanıza yardımcı olabilecek bir arkadaş olarak kullanmanızı tavsiye ediyorum. Aynı zamanda sağduyu ve basitlik yoluyla mükemmel sağlığa giden bir yol tasarlamanız için size güç verecektir!

Jenny'nin hikayesi bazı önemli soruları gündeme getiriyor: Doğal iyileşme yavaş bir süreç, bu yüzden onu iyileştirmek için modern allopatik tıp sistemini düşünmemeli miydik? Bütüncül şifa veya doğal bitkisel ilaçlar, hastanın çok fazla zamanının olmadığı bir senaryoda nasıl yararlı olabilir? Bağışıklık sisteminizin sağlığını yükseltmek için doğal bir mekanizma var mı - sonuçta, önleme tedaviden daha iyidir, değil mi?

Modern alopatik tıp sisteminin semptomlara odaklanan bir sistem olduğunun farkında mısınız? Bu nedenle, siz ve arkadaşınız benzer semptomlar gösteriyorsanız, geleneksel bir tıp doktorunun (allopatik tıp doktoru) bu semptomları bir araya toplayıp ikinize de benzer bir teşhis koyması muhtemeldir.

Machine Translated by Google

belirtileriniz hangi tanıya kadar giderse gitsin! Bu nedenle, hem siz hem de arkadaş ınız benzer muamele göreceksiniz! Bu biraz korkutucu değ il mi?

Ş imdi, bir doğ al ş ifalı bitki terapistini veya holistik bir uzmanı ziyaret ettiyseniz, bariz olanın ötesinde görünen bir dizi faktörü dener ve düşünürdü - bunlar iş iniz, çevredeki toksinlere maruz kalmanız, çevredeki toksinler gibi ş eyler olabilir. büyüdüğ ünüz yer, stres seviyeniz, uyku alış kanlıklarınız, diyetiniz vs. Ve bunlar sizin ve arkadaş ınız için farklıysa, belirtileriniz benzer görünse bile kesinlikle farklı tedaviler alacaksınız!

Doğ al bitkisel ş ifa yöntemi, hastalıkları tedavi etmek için bütünsel bir yöntemdir. İ yileş meye yönelik son derece bireyselleş tirilmiş bir yaklaş ımdır ve her bir kiş i benzersiz bir düş ünce süreciyle ilgilenir - bu, her birey için protokolleri ve terapileri kiş iselleş tirir!

Ş imdi, hastalığ ınızı baş langıç aş amasında yakalamak veya önleyici tedavi uygulamak önemlidir. Bu kitap her iki senaryoda da size yardımcı olacaktır. İ yileş menizi ve sağ lığ ınızı kendi ellerinize almanız için sizi güçlendirecek (doğ al olarak bağ ış ıklık sisteminizi güçlendirerek) ve ayrıca çevrenizdeki insanlara yardım etmek için ihtiyacınız olan bilgileri size sağ layacaktır.

Ve inanın bana, bu kitapta okuduğ unuz bu bitkisel doğ al ilaçlar gerçekten güçlü ve iyi ilaçlar olarak hizmet edecek - çünkü onlar elle yaratılacaklar ve bu nedenle, getirdiğ iniz sevgiyle birlikte iyileş tirme niyetinizle aş ılanacaklar!

İ lerleyen bölümlerde, bitkilerinizi hasat etme ve onları tedavi amacıyla kullanma sürecinde size yol gösterecek olan süreci adım adım takip edeceğ iz. Ayrıca bazı yaygın çareleri tartış acağ ız.

Machine Translated by Google

BİTKİLERLE ÇALIŞMA İşlem,

bitkilerinizi hasat etmek, ihtiyacınız olan parçaları kurutmak ve ardından tıbbi kullanım için saklamakla başlar.

Machine Translated by Google

BİTKİLERİNİZİ HASAT ETMEK

Bu sürecin ilk adımı, hasat etmek istediğiniz bitkinin tanımlanmasıdır .

Artık bitkinin farkında olduğunuza göre, alanı çevreleyen araziyi kontrol etmelisiniz. Yakınlarda işlek bir yol duyabiliyor musunuz? Veya böcek ilacı püskürtülmüş bir bitki tarlası olabilir mi?

Bitkilerinizin sağlıklı olduğunu ve size gülümsediğini görüyor musunuz? Etrafları çeşitli tozlayıcılarla dolu mu?

Bitki ve arazi iyi görünüyorsa, bitkinizi toplama işlemine başlayabilirsiniz.

Burada bir takım teknikler yaygındır. Bazı insanlar büyük bir bitki tanımlar ve onu büyükanne bitkisi olarak adlandırır . Bu bitkiye taparlar ve çevredeki bitkileri hasat etmek için ondan izin isterler. Diğer durumlarda, hasat süreci basit bir iştir. Hangi tekniği kullanmayı seçerseniz seçin, hasatın minnetle yapılması gerektiğini daima unutmayın. Ne de olsa bitkiden yaşam gücünü sizinle paylaşmasını istiyorsunuz, değil mi?

Bir bitkinin toprak üstü kısımlarını (yaprak, gövde, çiçek ve kabuk dahil) hasat etmek için en iyi zaman dolunaydır. Aynı şekilde, bir bitkinin toprak altında bulunan kısımları (mutlaka kök) en iyi şekilde yeni ay sırasında hasat edilebilir.

Ayrıca toprak üstü kısımların hasadı için en uygun mevsimin yaz ve ilkbahar, kök hasadı için en uygun mevsimin ise sonbahar sonu veya ilkbahar başı olduğunu söyleyebiliriz .

Hasat için ideal zaman, sabah çiyinin buharlaştığı ve güneşin bitkiyi solduracak kadar güçlü olmadığı sabahın erken saatleri olacaktır. Açık, güneşli bir gün her zaman tercih edilir.

Machine Translated by Google

Bitkinin yalnızca ihtiyacınız olan kısımlarını toplamanız önemlidir. Bu süreçte sadece sağlıklı parçaları seçmek istiyorsunuz. Bu nedenle, sağlıklı yaprakları dikkatlice seçmeli ve böcek ve güveler tarafından bozulmuş olanları bırakmalısınız. Yeni büyümenin tüm gövdesini veya tutamını üstten kesebilirsiniz. Bu aynı zamanda bitkinin büyümesini de hızlandıracaktır. Bitkinin ölmesine yol açacağı için kökleri toplarken son derece dikkatli olmalısınız. Kökü nazikçe çıkarmak için bitkinin etrafındaki toprağı gevşetin. Taprootların hasat edilmesi biraz zor olabilir ve işlem sırasında da kırılabilir. Sürece gerçekten dikkat etmelisiniz ve kökleri çıkardıktan sonra toprağı tekrar toprakla doldurmayı unutmayın.

Machine Translated by Google

OTLARINIZI KURUTMA

Otlarınızı kurutmak da teknik ve çaba gerektirir. Bitkinin tüm toprak üstü kısımlarını, optimum hava sirkülasyonu sağlayacak kadar küçük demetler halinde kurutmayı hedeflemelisiniz. Bitkileri iplerle asmak isteyebilirsiniz - bunlar doğrudan güneş ışığına maruz kalmayacakları ve optimum hava sirkülasyonu alacakları bir yere asılmalıdır. Bir arabanın arka koltuğu, özellikle sahip olduğunuz kapalı alan nemliyse ve uygun sirkülasyon yoksa, harika bir kurutma odasıdır. Yapraklar, gövdeler, kabuklar ve çiçekler naylon sepetlerde kurutulabilir. Metalik sepetler kesinlikle 'hayır'dır.

Kurutmaya çalışmadan önce bitkinin köklerini yıkamanız gerekir. Köklere yapışan toprağın yıkanması gerekiyor! Daha küçük parçalara ayırıp yıkayıp sepetlere koyarak kurutmak isteyebilirsiniz.

Machine Translated by Google

OTLARINIZI SAKLAMAK

Tüm kurutulmuş otlarınızı hava geçirmez kaplarda (tercihen camdan yapılmış) saklayın. Kavanozları düzgün bir şekilde etiketlemeli ve doğrudan güneş ışığından uzak, serin ve kuru bir yerde saklamalısınız.

Machine Translated by Google

BİTKİLERİNİZİ OLUŞTURMAK İLAÇLAR

Bu bölümde bitki çayları, tentürler, merhemler ve bitkisel yağların yapım sürecinden bahsedeceğiz.

Machine Translated by Google

BİRİNCİ ADIM: BİTKİ ÇAYLARINIZI HAZIRLAMAK

Kendi şifalı çayınızı yaratma süreci, bir kaynatma veya infüzyon hazırlamayı içerebilir.

Kaynatmalar, tıbbi özellikleri kabuktan, köklerden, mantarlardan ve diğer sert yüzeylerden çıkarma potansiyeline sahiptir. Mükemmel kaynatma elde etmek için biraz daha fazla çalışmanız ve bitkinin kısımlarını doğramanız, öğütmeniz veya rendelemeniz gerekebilir. Bitkinin büyük kısımlarını küçük parçalara ayırın ve bunları cam veya paslanmaz çelik bir tencereye rendeleyin. Bunu soğuk suyla örtün ve ardından bir ocak üzerine koyarak kaynatın. Su kaynamaya başlayınca ateşi kısın, yaklaşık kırk dakika pişirin ve çözeltiyi bir gece bekletin. Bir güneş infüzyonu, bitkinin tıbbi özelliklerini güneşin yardımıyla çıkarır. Rendelenmiş otu suyla kaplayarak cam bir tencerede bekletin ve güneşe bırakın. Ay infüzyonları, aydan yardım alarak bitkinin tıbbi özelliklerini çıkarmayı amaçlar. Otların su ile kaplanması ve ay ışığında tutulması gerekir.

İnfüzyonlar, tıbbi özellikleri gövdeden, yapraktan, ağaç kabuğundan, çiçeklerden ve hatta bazı köklerden çıkarabilir. Kurutulmuş otlar avuçlarınızın arasına sürülebilir ve taze olanlar yırtılabilir veya doğranabilir. Bu işlem bitkinin hücre duvarlarını parçalayarak bitkilerden uçucu yağların salınmasını kolaylaştırır. Otları paslanmaz çelik veya cam bir tencereye koyun ve üzerini kaynar su ile kapatın. Bu çayın tıbbi özelliklerinin buharla kaçmamasını sağlamak için kabı kapatın.

Kaynatma ve infüzyon oluşturma sürecinde paslanmaz çelikten, camdan veya emayeden yapılmış kapların seçilmesi son derece önemlidir. Alüminyum ve plastik kaplar bitkilerle reaksiyona girebilir ve bu nedenle yarardan çok zarara yol açabilir.

Machine Translated by Google

Bunları istediğiniz kadar süre demleyebilirsiniz (istediğiniz güce bağlı olarak) . Bununla birlikte, papatya gibi bazı bitkiler, uzun süre demlenmeye bırakılırsa acılaşabilir. Öte yandan, gece boyunca demlenebilen ısırgan otu gibi bitkiler de vardır. Aslında, bekletildikleri sürenin uzunluğu ile mineral açısından daha zengin hale gelirler.

Dekoksiyonlarınızı veya infüzyonlarınızı yaratma süreci boyunca niyetlerinizi ve olumlu olumlamaların gücünü unutmayın .
Hayatınızda olmasını istediğiniz tüm olumlu değişiklikleri düşünün ve bitki demlenmiş suyunuzun enerjisinin sizi sağlık, canlılık ve zindelikle doldurmasına izin verin.

Bitkilerden gelen suyun kurutma işlemi sırasında buharlaştığını hatırlamak da önemlidir. Kuru otlar bu nedenle taze olanlardan daha konsantredir. İşte tıbbi çaylarda kullanım için temel dozaj kılavuzu :

Kuru otlar: Bir bardak su ile bir çorba kaşığı kuru ot kullanılarak infüzyonlar ve dekoksiyonlar hazırlanabilir.

Taze otlar: Taze otların kullanım dozu, kuru olanların iki katı olacaktır. Bu nedenle, bir bardak su ile iki yemek kaşığı gerekecektir.

Machine Translated by Google

İ Kİ NCİ ADIM: TENTENLERİ Nİ Zİ HAZIRLAMAK

Tentürler, ş ifalı bitkilerden hazırlanan konsantre sıvı ekstraktlar olarak adlandırılabilir. Bitkilerin tıbbi özelliklerini elde etmek iç in kullanılan sıvıya menstrum denir. En sık kullanılan menstrum alkoldür. Gliserin ve sirke de kullanılabilir.

Tentürler doğ rudan suya konulabilir veya ç ay, su veya meyve suyunda seyreltilebilir. Birkaç kiş i tentürlerini bir bardak aş ırı sıcak suya eklemeyi sever. Bunun nedeni, tüketilmeden ö nce tentürlerindeki alkolün ç oğ unun buharlaş masını istemeleridir.

Tentür hazırlamak iç in ç eş itli yö ntemler kullanılabilir. Normalde tentürlerimi kurutulmuş bitkilerden hazırlarım ve en az bir dolunay dö ngüsü boyunca adet dö neminde ıslanmalarına izin veririm.

<u>Taze bitkilerden tentür hazırlamak:</u>

Bitkiyi hasat etmenin ilk adımıyla baş layalım. Kalabalık yollardan uzakta, bö cek ilacı uygulanmamış ve hasat edilmeye hazır bitkileri bulun. Sadece ihtiyacınız olan kısımları toplayın ve bitkiye teş ekkür etmeyi unutmayın.

Bu otları ince ince doğ rayın veya yırtın ve temiz bir kavanoza doldurun. Kavanozun iç ine hareket edebilecekleri yer kalmayacak ş ekilde doldurmayın. Adet dö neminin yanı sıra ş ifalı otların hareket etmesi iç in de yer olmalıdır.

Alkol veya gliserin kullanmadan ö nce bitkilerinize bir miktar su eklemek isteyebilirsiniz. Sadece karış tırmayı ve hepsini bir arada karış tırmayı unutmayın.

Daha sonra menstrumunuzu (alkol, gliserin veya sirke) bitkilerin üzerine dö kün ve üzerini tamamen kapatın. Kapağ ı sıkıca kapatın.

Machine Translated by Google

Tentürünüzü en az iki hafta bekletin. Bazı insanlar demlenmesi için yaklaşık bir ay verirken, bazılarının da birkaç yıl sakladığı bilinmektedir. Karışım dolu kavanozu her gün salladığınızdan emin olun.

Sürece bağlı hissetmeniz önemlidir (bitkiyi büyütün, ihtiyacınız olan parçaları toplayın ve kendi ilaçlarınızı yaratın). Bu, ilaçların sizi iyileştirecek kadar güçlü olmasını sağlar!

Bir sonraki adım, bitkilerinizi süzmeyi içerir - ilacı olabildiğince fazla çıkarmak için sıkmayı unutmayın. Tentürünüzü güneş ışığından korumak için amber renkli cam şişelere dökünüz. Bu şişeleri serin ve kuru bir yerde saklayın, üzerlerine bitkinin adı, menstrum ve paketleme tarihini dikkatlice etiketlediğinizden emin olun.

Kurutulmuş bitkilerden tentür hazırlamak:

Bitkiyi kullanmadan önce aromasını, dokusunu ve rengini kontrol edin. Bu, bitkinin hayati enerjisini korumasını sağlar.

Cam kabı bu kurutulmuş bitki ile doldurun. Tentür hazırlama sürecinde bitki nemini geri kazanacağı ve hacmi genişleyeceği için yalnızca yarısına kadar doldurun.

Bitkiyi örtecek kadar adet ekleyin. Kabın ağzına kadar dolu olmadığından emin olun. İşlem sırasında rehidre olurken bitkinin genişlemesi için biraz boşluk bırakmak istiyorsunuz.

Bunun yaklaşık iki hafta boyunca kavanozunuzda kalmasına izin verin.

İstediğiniz ilacı süzün ve sıkın. Direkt güneş ışığından uzak, serin ve kuru bir yerde saklayın. Amber renkli şişeler, tentürleri saklamak için en iyisidir. Şişelerinizi etiketlemeyi unutmayınız.

Tüketim için gereken dozaj, yaşınıza, durumunuza, bitkinin gücüne ve bir dizi başka faktöre bağlıdır. Kronik durumlarda kullanım için genel bir kılavuz yaklaşık otuz damladır.

Machine Translated by Google

Tentür günde üç kez kullanılacak. Akut durumlar, her bir saatte bir kullanılmak üzere yaklaşık on beş damla gerektirebilir.

Machine Translated by Google

ÜÇÜNCÜ ADIM: OTUNUZU HAZIRLAMAK

İ NFÜZYON YAĞ

Bitki demlenmiş yağ ınızı oluş turma süreci, ş ifalı ç ayınızı hazırlama ş eklinize benzer, tek fark su yerine yağ kullanılmasıdır. Yaralarınızı iyileş tirmesi iç in ş ifalı bir yağ , yorgun kaslarınızı yatış tırmak iç in bir masaj yağ ı veya banyodan sonra size enerji vermesi iç in bir yağ yaratmak isteyebilirsiniz - yağ ın oluş turulma süreci, ne amaç la yapılırsa yapılsın aynı kalacaktır. iç in kullanılır.

Taze bitkiler kullanarak bitki demlenmiş yağ ınızı oluş turmak:

Tentür oluş turma sürecine benzer ş ekilde, bitkilerinizi iş lek yollardan uzakta ve kirletici maddelerden arınmış bir yerde büyütmeye ç alış ın. Bitkinin sadece ihtiyacınız olan kısımlarını toplamayı unutmayın ve yaş amsal gücünü size aktardığ ı iç in bitkiye teş ekkür edin. Otlarınızın bir süre sepette solmasına izin vermek isteyebilirsiniz. Bu, bitkinin oluş turduğ u nemin buharlaş ması ve vücudunuzda herhangi bir bakteri üremesini baş latmaması iç in önemlidir.

Nem buharlaş tıktan ve ş ifalı otlarınız kullanılmaya hazır olduğ unda, onları daha küç ük parç alara ayırın ve kuru bir cam kavanoza koyun.

Bitkileri kaplayacak kadar yağ olacak ş ekilde yağ ınızı kavanoza dökün.

Bir kapakla örtün ve bu kavanozu ılık bir yere koyun. Bu kavanozu güneş ten optimum ısı alan bir pencerenin yanına yerleş tirmek iyidir. Alternatif olarak, ocağ ınızın yakınına yerleş tirebilirsiniz.

Yağ ınızı yakından izleyerek yaklaş ık bir ay bekletin. Kavanozun etrafında bir miktar nem fark ederseniz, kuru bir bezle silin. Bazen yağ da küfler oluş abilir. Bunun nedeni, kavanozunuzun baş langıç ta tamamen kuru olmaması veya bitkiden ç ok fazla nem gelmesi olabilir. Kalıbı gözlemlediğ inizde,

Machine Translated by Google

yağ ını atmak için cazip. Beklemek! Kalıbı kaş ıkla alıp yağ ı kullanabilirsiniz.

Yağ ınızı tülbent yardımıyla süzerek geniş ağ ızlı bir kavanoza koyun. İ lk iki hafta 2-3 günde bir süzme iş lemini tekrarlayın ve ardından yağ ınızı amber renkli cam ş iş elere koyun.

Ş iş elerinizi etiketlemeyi unutmayın.

Kuru otlar kullanılarak bitkisel yağ ların hazırlanması sırasında izlenecek yöntem, taze otlar kullanılarak izlenen yönteme tamamen benzer. Tek fark, cam kavanozun yarısına kadar kuru otlarla doldurulması gerektiğ idir. Bunun nedeni, kuru otların yağ ı ve suyu emmesi ve hacim olarak geniş lemesidir.

Çift kazan yöntemi, bitkinin yağ a karış masına izin vermek için yeterli zamanınız olmadığ ında etkilidir. Bitkilerinizi ve yağ larınızı çift kazan içine koyarak ısıtmanız yeterlidir. Burada alınacak tek önlem, karış ımın ısıtılması ve kaynatılmaması gerektiğ idir. Sık sık karış tırın ve otların yağ a karış masına izin verin.

Otlarınızı ne kadar uzun süre ısıtırsanız, yağ ınız o kadar güçlü olur.
Bu yağ ı soğ utun ve yukarıdaki yöntemde anlatıldığ ı gibi bir tülbentten süzün.

Yağ larınızı nasıl seçmelisiniz?

İ laç amacıyla en çok kullanılan yağ zeytinyağ ıdır. Mevcut en iyi çeş it, sızma soğ uk sıkım zeytinyağ ıdır. Vücudunuzun doğ al yağ ına en yakın olanı tercih etmeniz durumunda Jojoba yağ ını kullanmak isteyebilirsiniz.

Kuru cilt ve kırış ıklıklar konusunda endiş eli misiniz? Badem yağ ını deneyin!

Ayurvedik tıp pratisyenleri susam yağ ının kullanılmasını önermektedir.
Bunun nedeni, susam yağ ının cilt üzerinde sıcak olması ve bir dizi tıbbi fayda sağ lamasıdır.

İ ş te tıbbi kullanım için yağ lara aş ılanabilecek bitkilerden bazı olasılıklar:

Machine Translated by Google

Yara iyileş tirme: Susam yağ ını Civanperç emi yaprağ ı ve ç iç eğ i, Muz yaprağ ı veya St. John's wort ç iç eğ i ile demlemek isteyebilirsiniz.

Yatış tırıcı yağ : Zeytinyağ ı, ağ rıyan kasları yatış tırmak iç in St, John's wort, zencefil yağ ı veya acı biber gibi bitkilerle karış tırılabilir.

Sakinleş tirici yağ : Sakinleş tirici yağ ınızı oluş turmak iç in Lavanta, Papatya ve Pelin kullanılabilir.

Göğ üs masaj yağ ı: Karahindiba ç iç eğ i, Muz yaprağ ı ve Kırmızı yonca ç iç eğ i tatlı badem yağ ı veya zeytinyağ ı ile karış tırılabilir.

Machine Translated by Google

DÖRDÜNCÜ ADIM: BİTKİSEL MİLYONLARINIZI OLUŞTURMA VE BALMS

Merhem, ciltte haricen kullanılan şifalı otların, yağların ve balmumunun bir karışımıdır. Cildi korur ve aşırı kuruluk, pişik, batma, yanık, pişik, mantar vb. durumlarda faydalıdır. Merhemler çeşitli şekillerde hazırlanabilir. Bununla birlikte, en popüler hazırlama yöntemi, bir tavada bir fincan dolusu bitkisel yağın ısıtılmasını içerir. Yağ ısınırken, yaklaşık beş yemek kaşığı doğranmış balmumu ekleyin ve karıştırın. Karışım katılaştıkça kaplara koyun ve dondurucuda saklayın. Merheminizi kaplara koymadan önce uçucu yağlar veya E vitamini gibi ek bileşenler de dökmek isteyebilirsiniz.

Bir merhemin raf ömrü yaklaşık bir yıldır. Serin ve karanlık bir yere yerleştirilirlerse daha uzun süre dayanırlar. Dudak parlatıcıları bu şekilde hazırlanır.

İşte bazı olası merhemler ve merhemler:

Mantar önleyici merhem, Çay ağacı esansiyel yağları ve Calendula çiçekleri gibi bitkiler kullanılarak hazırlanır.

Kakao yağı ve Nane esansiyel yağı kullanılarak bir nane çikolatalı dudak balsamı hazırlanabilir.

Dekonjestan merhem , Okaliptüs, Biberiye, Kekik veya Nane gibi bitkiler kullanılarak hazırlanabilir.

İyileştirici bir merhem, Muz yaprağı ve St. John's wort çiçekleri.

Machine Translated by Google

SAĞLIĞINIZI YÖNETMEK

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Bazen bir kişinin gripten etkilenebileceğini ve onunla yaşayan başka birinin neden herhangi bir hastalık belirtisi göstermediğini merak ettiniz mi? Salgınlarda da durum benzerdir, bazı kişiler etkilenir ve diğerleri kendilerini tamamen kurtarabilir! Bu garip değil mi?

Bunun cevabı, vücudunuzda bulunan inanılmaz savunma mekanizmasında yatmaktadır - buna vücudunuzun bağışıklık sistemi denir!

Vücudunuzu parazitler, toksinler, mikroplar ve virüsler gibi yabancı istilacıların her türlü saldırısına karşı korumak için toplu olarak birlikte çalışan bu hücre, doku ve organlar ağına bağışıklık sistemi denir.

Bağışıklık sisteminiz milyonlarca, trilyonlarca düşmanı tanıma gücüne sahiptir ve bunlara karşılık olarak onlara karşı savaşmak için belirli özel salgılar üretir. Birden fazla savunma mekanizması katmanından oluşan ve hatta bazen kendi kendine öğrenen sofistike bir iletişim ağı ile dikkat çekici derecede karmaşıktır.

Kesinlikle çok iş yapar, değil mi? Sivrisinek ısırığı sonrası cildinizde pek hoş olmayan kırmızı, kaşıntılı bir iz oluştuğunu fark ettiniz mi? Bu, bağışıklık sisteminizin yabancı bir cisme tepki vermesinin en basit örneği olarak görülebilir.

Vücudunuzda bulunan tüm maddelerin ana envanteri bağışıklık sisteminiz tarafından tutulur. Bu nedenle, bu ana envanterin parçası olmayan yeni bir madde sistem tarafından saldırıya uğrar. Vücudunuzu bir bağışıklık tepkisi üretmeye yönlendiren bu madde veya yabancı cisim, antijen olarak adlandırılır .

Bunu daha da basitleştirmeye çalışacağım. Bakteriyel bir enfeksiyon örneği vereyim. Herhangi bir bakteri tarafından işgal edildiğinde, bağışıklık sisteminiz muhtemelen üç farklı şekilde tepki verebilir:

Machine Translated by Google

Bu bakterilerin vücudunuza girmesini önleyen bakteriler için bir bariyer oluş turmayı seçebilir.

Bakteriler bu engeli geçmeyi baş arırsa, bağ ış ıklık sisteminiz bu bakterileri vücudunuza yerleş meden ve üreme sürecini baş latmadan önce tespit edip yok etme potansiyeline sahiptir.

Bakteriler yine de bir enfeksiyona yol açmayı baş arırsa, bağ ış ıklık sistemi onunla savaş ır ve onları vücudunuzdan yok etme sorumluluğ unu üstlenir.

Bağ ış ıklık sisteminiz, vücudunuzun kendi hücreleri ('self' olarak adlandırılır) ile ('self' olarak adlandırılan) yabancı hücreleri ('self' olmayan' olarak adlandırılır) ayırt etme konusunda olağ anüstü bir yeteneğ e sahiptir.

Bağ ış ıklık sisteminizin 'kendini' 'ben olmayan' ile karış tırdığ ı bir durumda, kendi hücrelerinize veya dokularınıza karş ı bir saldırı baş latır. Bu otoimmün hastalıklara neden olur .

Bağ ış ıklık sistemini güçlendirmenin doğ al bir yolu var mı?

Elbette var!

Öncelikle soğ uk algınlığ ı veya gribin kapınıza geldiğ ini hissetmeniz durumunda gerekli olabilecek birkaç yaş am tarzı değ iş ikliğ inden bahsetmeme izin verin:

Diyetinizi çorbalar, tahıllar, sebzeler, çay, miso suyu ve tatlı su ile basitleş tirmelisiniz.

Yeterli miktarda uyku almalısınız (günde en az yedi ila sekiz saat).

Boynunuzu, ayaklarınızı, kulaklarınızı ve belinizin alt kısmını kapalı ve sıcak tutun.

Burun ve ağ ız için deniz tuzu durulamaları önerilir.

Medya orucuna ne dersiniz? Televizyon, bilgisayar, radyo, cep telefonu, gazete ve dergi yok! İ yileş mesi için sinir sisteminize zaman vermek istiyorsunuz.

Süt ürünleri ve tatlılardan kaçının.

Machine Translated by Google

Şimdi, bağışıklık sağlığınız için harika olan birkaç şifalı bitki ve şifalı gıdayı burada bulabilirsiniz:

Miso suyu, sindirim, sinir ve bağışıklık sisteminizin sağlığı için süper bir şifacı görevi görebilir. Sadece bir çay kaşığı miso ezmesini sıcak suya karıştırın ve için. Et suyundaki canlı enzimleri ve faydalı bakterileri öldürmek istemediğiniz için suyun sıcak olması ve kaynamaması gerektiğini unutmayın.

Lakto fermente sebzeler, bağışıklığı güçlendirmenin harika bir yoludur.

Ayrıca havuç çubuklarınıza veya krakerlerinize sürülen görkemli misoyu da deneyebilirsiniz. Miso ezmesini hazırlamak için bir inçlik zencefili ve dört diş sarımsağı kıyın. Bu macuna bir tutam zerdeçal tozu ve kırmızı biber ile birlikte bir çorba kaşığı bal ekleyin.
Şimdi buna bir yemek kaşığı miso salçası ve yarım su bardağı tahin ekleyin. Kraker, tost veya havuç çubukları üzerine yayın!

Hatta taze limon diliminin üzerine biraz yerel çiğ bal da sürebilirsiniz. Her gün bunun suyunu emmek bağışıklığı artırır.
Her gün taze bir dilim limon alın.

Bir kaşık çiğ balın içine doğranmış bir diş çiğ sarımsak bağışıklığınızı güçlendirebilir.

Beş diş sarımsak bir bardak elma sirkesine daldırılabilir. Lezzetlerin karışması için bir gece bekletin ve ertesi sabah bu karışıma biraz bal ekleyin. Her dört saatte bir kaşık tüketin.

Biraz taze yaban turpu kıyıp eşit miktarda çiğ elma sirkesi ve balla karıştırabilirsiniz. Bu, buzdolabında saklanabilir ve mükemmel bir bağışıklık güçlendirici ajandır.

Ekinezya tentürü, bağışıklık sistemi desteği için mükemmeldir. Önceki bölümde bahsedilen metodoloji kullanılarak bir tentür hazırlanabilir. Bunu buzdolabında saklayın ve günde bir kez bir çay kaşığı tüketin.

Machine Translated by Google

Mürver pekmezi, harika bir bağışıklık sistemi desteği görevi görür. Kurutulmuş mürver kullanın ve suya batırmadan önce zencefil ve Reishi mantarları ekleyin. Birkaç saat kısık ateşte pişirin ve tadı arttırmak için karışıma biraz çiğ bal ekleyin.

Tüm yiyeceklerinizi, bağışıklık sistemine büyük destek görevi görebilecek yüksek miktarlarda mutfak otları kullanarak pişirin.

Ekinezya, sarımsak, civanperçemi ve sabah sefası gibi çiçeklerin özünü de kullanabilirsiniz. Çiçek esansları sizi duygusal ve hücresel düzeyde iyileştirebilir.

Machine Translated by Google

SAĞLIKLI BİR BAĞIŞIKLIĞIN SEKİZ DİREĞİ SİSTEM

Gözlemci bir bağışıklık sistemi, vücudunuzun çeşitli enfeksiyonlara ve toksinlerden, virüslerden ve bakterilerden kaynaklanan hasarlara karşı koruyucu bariyeridir.

Vücudunuzun hastalıkları ve enfeksiyonları savuşturma konusundaki doğal becerisini güçlendirmek için, vücudunuzu genel sağlığı elde etmek ve sürdürmek için ihtiyaç duyduğu temel kaynaklarla bilinçli bir şekilde beslemelisiniz. Bu bütünsel yaklaşım, bağışıklık sisteminizi detoksifiye ederek ve güçlendirerek doğal iyileşme sürecinizi destekleyebilir.

Şimdi, bu bütüncül yaklaşımı, vücudunuzun doğal savunma mekanizmasını güçlendirmenize yardımcı olabilecek çeşitli bileşenlere ayırmak mümkün mü? Cevap Evet!

Size sağlıklı bir bağışıklık sisteminin temelini oluşturan sekiz sütunu tanıtmama izin verin:

Bu sekiz sütun arasındaki doğal denge, vücudunuzun kendini iyileştirmesini sağlar ve çeşitli hastalıklara karşı koruma sağlar.

Machine Translated by Google

Bir nefes taze hava!

Hava, nitrojen, oksijen, su buharı, karbon dioksit ve diğer birkaç gazın eser miktardaki karışımı olarak tanımlanır. Saf oksijeni soluyabilsek harika olmaz mıydı? Kulağa harika geliyor ama araştırmalar aksini kanıtlıyor. Saf oksijene uzun süre maruz kalmanın da zararlı olduğu kanıtlanmıştır.

Akla gelen bir sonraki mantıklı soru şudur: 'Uzun süre havaya maruz kalmak zararlı olabilir mi?'

Kesinlikle hayır!

Hava tesadüfen oluşmadı. Aslında o, evrenin yaratıcısı tarafından özenle üretilmiş bir bileşiktir. Bu nedenle hava, Doğanın ilk en güçlü ilacı olarak kabul edilir!

İnsan vücudunun hücreleri, soluduğunuz hava yoluyla düzenli bir oksijen kaynağı almalıdır.

Dış havadaki oksijenin vücudunuzun hücrelerine ve karbondioksitin vücudunuzdan dış havaya taşınmasının, daha çok çalıştırıldığında en iyi şekilde çalışan akciğerleriniz tarafından yapıldığını biliyor muydunuz?

Doğru, ciğer kapasiteniz çok çalışarak yükselir.

Bu bizi sağlıklı bir bağışıklık sisteminin ikinci sütununa veya ikinci en güçlü doğal ilacımıza götürür:

Egzersiz yapmak

Egzersiz, büyük kardiyovasküler sağlığın korunmasını kolaylaştırır ve depresyon ve kaygıdan önemli bir mesafeyi korumanızı sağlar. Doğa çok güçlü bir egzersiz tasarladı - buna yürüyüş denir! Ve 'temiz havada yürümek' burada bahsetmem gereken bir şey.

Unutmayın, spa üyelikleri gösterişlidir ve "içeride"dir, ancak en iyi spa ve spor salonlarından bazılarında egzersiz yapmak asla temiz havada ve güneşte yürümenin yerini tutamaz.

Machine Translated by Google

Hoş unuza giden bir yürüyüş programı seçmek isteyebilirsiniz - nerede yürümek istediğinizi, ne kadar zaman geçirmek istediğinizi, bir arkadaş isteyip istemediğinizi vb. Belirleyin. Bazı arkadaş lar veya aile üyeleri ile yürümek bu basit aktiviteyi eğlenceli hale getirebilir .

Dinlenmek

Hastalandığınızda kendinizi nasıl iyileş tirirsiniz? Dinleniyorsun, değil mi?

Dinlenme, Doğa'nın kabinesinden gelen temel şifa terapilerinden biridir. Bunu her gün yapıyorsun - geceleri uzanıyorsun, uyuyorsun ve doğanın seni içeriden iyileş tirmesine izin veriyorsun, değil mi?

Tıpkı kaslarınızın her kasılmadan sonra gevşemeye ihtiyacı olduğu gibi, vücudunuzun yoğun bir günün ardından uykuya ihtiyacı vardır - bu uyku vücudunuzun kendini yenilemesine ve iyileş tirmesine yardımcı olur!

Ayrıca, yalnızca gün boyunca fiziksel olarak aktif olan bir kişinin geceleri harika bir uyku çekebileceğini de belirtmek gerekir. Hareketsiz bir yaşam tarzınız varsa, akşam yürüyüş üne çıkmak isteyebilirsiniz. Uyku ve uyanma zamanınız ile tutarlılığı korumak önemlidir.
Uyku odasına giren temiz hava sadece iyi uyumanızı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda sabahın erken saatlerinde o taze oksijeni almanıza da yardımcı olur!
Çikolata, nikotin, tütün, kafein, iyi uyumanızı engelleyebilir.

Rekreasyon, dinlenmenin bir diğer önemli şeklidir. Günde en az birkaç dakika (saatlerce değilse de) en çok sevdiğiniz şeyi yapmaya çalışın. Doğa yürüyüş ü, kendinizi genç leş tirmenin mükemmel bir yolu olabilir!

Doğal gıda

Doğal gıdalar, doğadan elde edilebilen ve herhangi bir yapay içerik içermeyen gıdalardır - önceden ambalajlanmamış ve iş lenmemiş , dondurulmamış veya koruyucu madde, yapay renk veya tatlandırıcılar ile yüklenmemiş tir.

Katkısız doğal yiyecekler sizi sağlık, canlılık ve enerji ile doldurabilir. Bunlar doğaya yakın bulunabilir – bunlar bahçenizden temin edilebilecek tahıllar, baklagiller, meyve ve sebzelerdir.

Machine Translated by Google

koruyucu maddeler kullanılarak fiziksel olarak değ iş tirilmemiş pazar, çiftlik evi veya meyve bahçesi.

Tüm doğ al olmayan gıda maddeleri, marketinizin raflarında bulunabilir ve normalde bir poş et içinde bulunur. Size kolaylık sağ lamak için iş lenir ve korunur. Gerçekte bu rahatlık sizi hayatın rahatsız edici gerçeğ ine götürür - sizi doğ adan uzaklaş tırır ve karş ılığ ında sağ lığ ınızı sabote eder.

Güneş ışığ ı

Güneş ışığ ı, bağ ış ıklık sisteminiz üzerinde derin bir pozitif etki gösterir. Vücudunuzda bulunan lenfositler, güneş ışığ ına maruz kaldıktan sonra sayıca çoğ alırlar. UV ışığ ı ayrıca karaciğ er, pankreas, böbrek, mide ve adrenal bezler gibi iç organlarınızı da etkiler.

Güneş ışığ ı, vücudunuzdaki metabolik süreçleri hızlandırma ve vücudunuzun zaten birikmiş olduğ u toksinleri yok etme yeteneğ ine sahiptir. Ayrıca mucize hormon olarak adlandırılan D vitamini üretimini de arttırır.

Özetle, güneş ışığ ı iş tahınızı artırır, geceleri sağ lıklı ve dinlendirici bir uyku çekmenizi sağ lar, kemiklerinizi güçlendirir ve genel sağ lığ ınızı iyileş tirir - bu, o güneş li ruhu beslemek için yeterli değ il mi?

Saf su

Hiçbir ş ey saf yumuş ak su kadar lezzetli değ ildir. Vücudunuz her gün yaklaş ık üç litre su kaybeder. Nefes alırken, konuş urken, göz kırparken su kaybettiğ inizi biliyor muydunuz - her zaman su kaybedersiniz!

Ş imdi, su eksikliğ i çeş itli sağ lık sorunlarına yol açabilir. Baş ağ rısının en büyük nedenlerinden biri dehidrasyondur. Dehidrasyon kanın kalınlaş masına neden olabilir ve sonunda dolaş ım sisteminizi zorlar. Bu da yüksek kan basıncına, kalp krizine ve hatta felce yol açabilir. Bir dizi doktor, kabızlığ ın nedenini az su alımına kadar izler.

Machine Translated by Google

Güne bir bardak oda sıcaklığında su ile başlamanız önerilir. Suyun harici kullanımı da vücut üzerinde iyileştirici bir etkiye sahiptir.
Nemli ısıtma yastıkları, günlük banyo ritüelleri, sıcak ve soğuk ayak banyoları toksinleri atmanın ve vücudunuzu iyileştirmenin yollarından bazılarıdır.

ılımlılık

Bu, düşünceleriniz ve eylemleriniz üzerinde kasıtlı kontrol uygulamak anlamına gelir. Sizin için iyi olan şeylerin tadını çıkarmak için ılımlılık veya özdenetim uygulamak, sizi iyileştirmede büyük rol oynar. Güneş ışığının vücudunuz için iyi olduğunu biliyorsunuz, değil mi? Ancak çok fazla güneş ışığının cilt kanserlerine ve güneş yanıklarına yol açabileceğini anlamak önemlidir! Benzer şekilde, egzersiz yapmak vücudunuza tonlarca fayda sağlar. Bununla birlikte, çok fazla egzersiz yarardan çok zarar verebilir. Tüm faaliyetlerinizde ölçülü olmak önemli olduğu gibi kahve, çay, alkol, nikotin, gazoz, aşırı televizyon izleme vb. faaliyetlerde de özdenetim uygulamak önemlidir.

Mükemmel iyileşme ancak siz olmasını istediğinizde gerçekleşebilir - bu nedenle, olumlu bir tutum, özdenetim ve ölçülü olmak son derece önemlidir. Vücudunuzu sağlıksız alışkanlıklar ve yiyecek maddeleri ile kötüye kullanmamanız ve mümkün olduğunca doğaya yakın kalmaya çalışmanız şarttır.

Dua veya Tanrı'ya Güven

Meditasyon ve dua, zihninizi dağıtır ve vücudunuzdaki toplam iyileşme sürecini destekleyerek ikisi arasında doğal bir denge oluşturmanıza olanak tanır. Olumlu düşünceler iyileşmenize, iyileşmenize ve iyileşmenize yardımcı olur. Stresin sizi yavaş yavaş öldürmesi gibi, Tanrı'ya veya süper güce güvenin ve dua, yaşadığınızı hissetmenize yardımcı olur! Endişelerinizi süper güce bırakın ve O'nun sizi iyileştirmesine izin verin!

Machine Translated by Google

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİN SAĞLIĞI İÇİN SAĞLIKLI BİTKİLER

Bağışıklık sisteminiz destek için büyük ölçüde midenize bağımlıdır. Bazı bitkilerin bağışıklık sisteminizi olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Onlardan bazıları:

Aloe vera: Aloe veranın bağışıklık sisteminizi güçlendirdiğini gösteren kanıtlanmış bir araştırma olmamasına rağmen, küçük yanıkları, yaraları ve cilt iltihaplarını iyileştirmek için kullanılması, aloe veranın aslında genel sağlığınız için faydalı olduğunu düşündürür.

Astragalus: Astragalus, çok yıllık bir bitki olan Astragalus membranaceous'un kökünden elde edilir ve bir bağışıklık sistemi güçlendiricisi olarak kabul edilir. Kalp hastalıkları, diyabet, yüksek tansiyon ve solunum yolu enfeksiyonlarında önemli rol oynar. Aynı zamanda idrar söktürücüdür.

Ekinezya: Ekinezya, en iyi bağışıklık sistemi uyarıcılarından biri olarak kabul edilir. Bitkinin kökleri ve yaprakları inanılmaz tıbbi özelliklere sahiptir.

Kedi pençesi: Kedi pençesi bilinen bir bağışıklık düzenleyici bitkidir. Bitkide bulunan alkaloidlerin antiviral, antiinflamatuar ve antioksidan özellikler gösterdiği söylenir. Ayrıca güçlü bağışıklık güçlendiriciler olarak çalışırlar.

Sarımsak: Sarımsağın harika kardiyovasküler, antineoplastik ve antimikrobiyal özelliklere sahip olduğu bilinmektedir - bu nedenle genel sağlığınız üzerinde derin bir etkisi vardır.

Ginseng: Ginseng bitkisinin kökü, bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için dikkate değer bir potansiyele sahiptir.

Zencefil: Zencefil kan pıhtılarını, iltihaplanmayı, kolesterolü ve kardiyovasküler hastalık risklerini azaltır. Ayrıca iltihaplanma ile ilişkili genlerin davranışları üzerinde azalan bir etkiye sahiptir.

Machine Translated by Google

Gingko biloba: Gingko biloba'nın yaprakları, vücudunuzu serbest radikallerin neden olduğu hasara karşı korumaktan sorumlu olan antioksidanlarla yüklüdür.

Ganoderma: Bu aslında Reishi olarak bilinen ve Çin tıbbında eski çağlardan beri kullanılan acı bir mantar çeşididir. Uzun ömürlülüğü ve sağlığı teşvik eder. Bağışıklık sisteminin işleyişini geliştirir ve ayrıca kanserle savaşma yeteneğine sahiptir.

Zerdeçal: Zerdeçal, en iyi antioksidan özellikleriyle bilinen kurkumin içerir. Aynı zamanda son derece güçlü bir antibakteriyel, antienflamatuar ve mide yatıştırıcı bir bitkidir.

Ökse Otu: Araştırmalar, ökse otunun beyaz kan hücrelerinin aktivitesini arttırdığını ve dolayısıyla bağışıklık sistemini uyardığını gösteriyor.

Zeytin yaprağı özü: Zeytin bitkisi, tokoferoller, antosiyaninler, flavonoidler, polifenoller ve steroller gibi avantajlı bitki bileşiklerinin muhteşem bir kaynağıdır. Zeytinyağının en büyük yararı, bağışıklık sisteminizi uyaran inanılmaz anti-mikrobiyal özelliklere sahip güçlü polifenoller sağlama yeteneğidir.

Altınmühür: Altınmühürün bakterileri öldürdüğü söylenir ve bu nedenle çeşitli kanser yaraları, göz enfeksiyonları, idrar yolu enfeksiyonları, ishal ve vajinit tedavisinde kullanılır. Altınmühürde bulunan berberin adı verilen bir madde, bitkiye belirli bakteri ve mantar türlerini öldürme süper gücünü verir.

Andrografi: Andrographis panikulata, diğer Asya ülkeleri ile birlikte Hindistan'da bulunan bir çalıdır ve güçlü antioksidan, iltihap önleyici ve kanser önleyici etkisi ile bilinir.
Andrografiklerin anti-mikrobiyal özellikleri, bağışıklık sisteminiz üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir.

Lomatium kökü: Hint tüketim bitkisi olarak da adlandırılan lomatium kökü, güçlü anti-viral özelliklere sahiptir ve kullanılmaktadır.

Machine Translated by Google

öksürük, soğuk algınlığı, grip ve diğer solunum yolu enfeksiyonlarını tedavi etmek için. Bu bitkinin bağışıklık uyarıcı özellikleri, vücutta mevcut olan herhangi bir iltihapla savaşmasını sağlar.

Suma kökü: Suma kökü, zihninizi ve bedeninizi strese karşı koruyan etkili bir adaptojendir. Sadece adrenal bezlerinizi güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda vücudunuzdaki hormon dengesini de teşvik eder. Aynı zamanda etkili bir bağışıklık sistemi güçlendirici görevi görür.

Kurkumin veya Zerdeçal: Kurkumin bağışıklık sisteminizi destekler, sindirime yardımcı olur, büyümeyi veya sağlıklı kemikleri ve eklemleri destekler, kolesterol seviyenizi korumanızı sağlar ve sağlıklı bir karaciğeri desteklemeye yardımcı olur.

Kekik: Kekikteki ana bileşen olan rosemarinik asit, bağışıklık sisteminize destek sağlayan güçlü bir antioksidan görevi görür. Kekik, onu çok faydalı bir bitki yapan önemli mantar önleyici, antibakteriyel, iltihap önleyici ve hatta kanser önleyici özelliklere sahiptir.

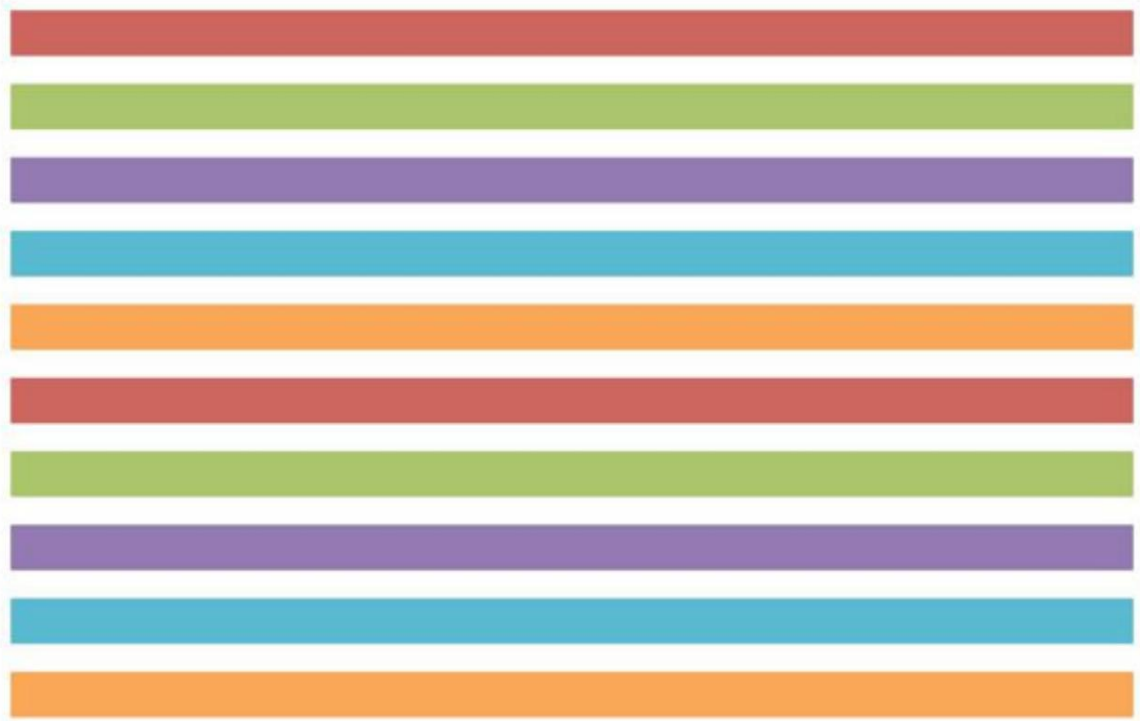
Machine Translated by Google

ESANSİ YEL YAĞLAR VE BAĞIŞ IKLIK SİSTEMİ

Bağ ışıklık sisteminizi yükseltmenin en iyi yollarından biri aromaterapidir. Aslında, aromaterapide kullanılan uçucu yağlar, en güçlü doğal bağışıklık güçlendiricilerden bazıları olarak kabul edilir.
Aşağıdaki üç şekilde çalışırlar:

- Etkili antiviral ve antibakteriyel etkileri nedeniyle virüslere ve bakterilere doğrudan saldırarak.
- T hücrelerinin, B hücrelerinin ve fagositlerin üretimini ve uyarılmasını etkileyerek.
- Adrenallerin salgıladığı hormonları kontrol ederek psikolojik destek sağlar.

Aromaterapide kullanılan hemen hemen tüm uçucu yağlar, bağışıklık sisteminiz üzerinde doğrudan veya dolaylı bir etki gösterir. Aşağıdaki şekil, uçucu yağların bazı not edilmiş olumlu etkilerini detaylandırmaktadır.



Bu uçucu yağları nasıl kullanabilirsiniz?

Machine Translated by Google

Bu uçucu yağlar çeşitli şekillerde kullanılabilir:

Masaj yağı: On damla uçucu yağ 15 ml ile karıştırılır. kokusuz taşıyıcı yağ (badem veya zeytin). Yağ daha sonra kollara, bacaklara ve karın üzerine masaj yapılır ve en çok duştan sonra yapıldığında etkilidir.

Banyoda veya duşta: Bu, uçucu yağa batırılmış bir bezi duş başlığının altında tutarak ve banyo yaparken buharı soluyarak yapılabilir. Ayrıca 4 damla Kara Ladin eklenmiş bir bezle cildinizi ovarak da lenfatik sisteminizi güçlendirebilirsiniz.

Aromaterapi difüzörü: Bir aromaterapi difüzörü ruh halini iyileştirici görevi görür, havayı dezenfekte eder ve bağışıklığı artırır.

İşte bağışıklık yetersizliğiniz varsa kullanabileceğiniz esansiyel bir yağ karışımı

6 damla kekik

6 damla çay ağacı

3 damla roma papatyası

3 damla maydanoz

4 damla Niaouli

7 damla limon

2 ons susam yağı

Yukarıdaki yağlar karıştırılarak günde iki kez sırt ve göğüs bölgesine masaj yağı olarak kullanılmalıdır. Bir haftalık masajdan sonra on günlük bir ara verilmesi tavsiye edilir ve ardından bir hafta daha masaja devam edilebilir. Bu karışımı banyonuzda da kullanabilirsiniz.

Vücudunuzun direncini mi geliştirmek istiyorsunuz? Aromaterapi karışımını denemeye ne dersiniz? Bunu her gün banyonuzda kullanabilirsiniz:

2 damla bergamot

Machine Translated by Google

2 damla ravensara

2 damla okaliptüs

3 damla çay ağacı

3 damla lavanta

10 damla Tamanu yağı

1 ons Calendula infüzyonlu taşıyıcı yağ

Lenfatik bir masaj mı düşündünüz? İşte kullanılabilecek başka bir karışım:

12 damla greyfurt yağı

12 damla limon yağı

12 damla biberiye yağı

2 ons taşıyıcı yağ

Machine Translated by Google

ATEŞ YÖNETİMİ

Ateş, genellikle bağışıklık sisteminizin herhangi bir enfeksiyona verdiği ilk tepkidir. Bazı tıp pratisyenleri, bağışıklık sisteminizin daha iyi çalışması ve virüs ve bakterilerin yok edilmesi için ateşi teşvik eden teoriye inanmaktadır.

Bununla birlikte, 100.4F (çocuklarda) ve 104F'nin (yetişkinlerde) üzerindeki ateşlerin, sonunda konvülsiyonlara yol açabileceklerinden, eğitimli bir tıp doktorunun rehberliğinde yönetilmesi gerektiği burada belirtilmelidir.

DOĞAL ATEŞ ARTIRICILARI:

İşte ballı çay olarak tüketildiğinde mukusu serbest bırakabilen bazı doğal ve lezzetli ateş yükselticiler:

Cayenne: Cayenne, kan dolaşımını iyileştirerek zaten var olan ateşi yükselten bir antibakteriyeldir. Önemli düzeyde C vitamini içerir ve terlemeyi de destekler.
Acı biber balgam söktürmeyi kolaylaştırabilir.

Tarçın: Tarçın, Cayenne'den daha hafiftir ve bu nedenle çocuklar için tercih edilen bir bitki haline gelir. Çay için taze zencefil ile birlikte kullanılabilir. Bir kaşık bal sadece faydaları arttırır.

Zencefil: Taze zencefil kökü, dolaşımı yükselterek ve terlemeyi teşvik ederek ateşi yükseltir.

DOĞAL ATEŞ KESİCİLER:

Bazen ateş uzun süre devam edebilir. Güvenliğiniz için aşağı indirmek ve ilgili rahatsızlık belirtilerini azaltmak istiyorsunuz. Ateş düşürücü bitkiler kan dolaşımını iyileştirir, terlemeyi artırır, ateşle ilişkili titreme ve ağrıları azaltır ve genellikle acı bir tada sahiptir.

Machine Translated by Google

Civanperçemi: Yaklaşık yarım yemek kaşığı kuru otun bir bardak su ile infüzyon şeklinde hazırlanması tavsiye edilir. Dolaşımı ve terlemeyi artırır.

Mürver çiçeği: Bir çay kaşığı mürver çiçeği, vücuttan her türlü toksini veya enfeksiyonu yok etmek için kullanılabilecek bitki çayı hazırlamak için kullanılabilir.

Nane: Nane, çayınıza lezzet katan ve terlemeyi de destekleyen serinletici bir bitkidir. Bir çay kaşığı bir bardak çay için iyidir.

Catnip: Genellikle infüzyon veya kaynatma olarak kullanılır, dekonjestan olarak tavsiye edilir ve ateşin düşürülmesine yardımcı olur. Et suyunu hazırlamak için yarım yemek kaşığı kuru ot kullanılabilir.

Machine Translated by Google

ANEMİ YÖNETİMİ

Kanınız oksijen, demir veya diğer besin maddelerinden yoksunsa vücudunuz kendini koruyamaz. Normal bir hemoglobin seviyesi göstermenin ve yine de demir eksikliği yaşamanın mümkün olduğunu biliyor muydunuz?

Demir eksikliğinin belirtileri arasında kırılgan ve solgun tırnaklar, zayıf iştah, zayıflamış bağışıklık sistemi, ağız köşelerinde çatlaklar, sürekli yorgunluk ve tel gibi saçlar yer alabilir. Neredeyse her zaman kendinizi halsiz ve yorgun hissedebilirsiniz. Demir eksikliği anemisinden en çok muzdarip olanlar kadınlardır (bunun nedeni adet sırasında meydana gelen demir kaybıdır). Hamile kadınlar, daha fazla demir ve folik asit kaynağı gerektirebilir. Bu durumda doğal bir eğilim, demir ve folik asidi haplarla desteklemektir. Ancak bu takviye yöntemi çinko eksikliğine yol açabilir. Burada dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli nokta ise, hap yoluyla alınan takviyenin kabızlığa ve vücutta toksin birikimine yol açabilmesidir.

Doğal bitkisel takviyeler, toksinleri vücudunuzdan atabilir. Vejetaryenler, tipik olarak demir eksikliği belirtileri gösterirler. Kansızlıkla başetmenin bazı doğal yöntemleri şunlardır:

Demirin emilimi, C vitamini ve demir açısından zengin bir diyetle kolaylaştırılır. Bunlar arasında üzüm, kayısı, kiraz, muz, avokado, barbunya, su teresi ve havuç bulunur.

Demir emilimini azalttığı için kahve ve çaydan kaçınılmalıdır.

Susam tohumları, demir seviyenizi yükseltmek için harika bir bitkisel ilaçtır. Dört saat boyunca bir çorba kaşığı susam tohumunu suda bekletin. Şimdi suyu boşaltın ve tohumları ezin. Susam tohumu ezmesine bir çorba kaşığı bal ekleyin ve buzdolabında saklayın. Günde iki kez tam bir çorba kaşığı için.

Machine Translated by Google

Yarım su bardağı ıspanağı suda kaynatarak nefis ıspanak çorbanızı hazırlayın. Şimdi en sevdiğiniz baharat ajanlarıyla baharatlayabilirsiniz. Demir seviyelerinde önemli bir iyileşme gözlemlemek istiyorsanız, bunu günde en az iki kez tüketin.

Her sabah orta boy bir nar tüketmek vücudunuzdaki demir içeriğinin yükselmesine yardımcı olur. Deneyin ve mümkünse bu aç karnına tüketin.

Bir çorba kaşığı kuru maydanoz, vücudunuzun demir ihtiyacının yaklaşık yüzde onunu karşılama kapasitesine sahiptir. Bunu çorba, sandviç, salata, güveç ve sosların bir parçası olarak diyetlerinize dahil etmek isteyebilirsiniz.

Hurma da zengin bir demir kaynağıdır. Dört hurmayı bir bardak ılık suda yaklaşık dört saat bekletmek isteyebilirsiniz. Bu suyu günde iki kez içmek, demir seviyenizde önemli bir artışa yol açacaktır.

Yaklaşık on beş kuru üzümü bir bardak ılık suda ıslatın. Bunu bir gece bekletin ve ertesi sabah bir çorba kaşığı balla tüketin.

Sarı dok kökü kaynatma, anemi tedavisinde gerçekten etkilidir. Sarı rıhtım kökü olağanüstü bir bitkidir - harika demir içeriğine sahip değildir, ancak vücudunuzun demiri emme yeteneğini artırma konusunda olağanüstü bir özellik gösterir. Bu nedenle diğer şifalı bitkilerle birlikte kullanılır.

Bu suyu hazırlamak için gerekli malzemeler şunlardır:

Kuruş kökü - bir çay kaşığı

Sarı rıhtım kökü - bir çay kaşığı

Isırgan otu - bir çay kaşığı

Çin Angelica kökü - bir çay kaşığı

Machine Translated by Google

Pekmez - üç yemek kaşığı

Kırmızı yonca - bir çay kaşığı

Su - yedi bardak

Prosedür, tüm otları paslanmaz çelik bir tavaya alınan ve yaklaşık bir saat boyunca yavaş ateş te ısıtılan suda karıştırmayı içerir. Kaynama sırasında su miktarı önemli ölçüde azalabileceğinden, tencerenizin üzerini kapattığınızdan emin olun. Suyu ocaktan alın ve bir tülbentten süzün. Bu kaynatmaya pekmez ekleyin ve günde en az üç kez birer kaşık tüketin. Tadını beğenmedin mi? Hiç sorun değil - her tükettiğinizde bir çay kaşığı bal ekleyerek bunu görkemli hale getirme seçeneğiniz her zaman var!

Machine Translated by Google

Aterosklerozla Mücadele

Ateroskleroz, arterlerin iç astarının plak ve yağ birikintileri ile sertleş mesini tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Bu durum vücudun herhangi bir yerinde meydana gelebilir ve etkilenen atardamarlarda kanın pıhtılaş masına ve sonunda tıkanmaya dönüş mesine neden olur.

Angina'yı duydunuz mu? Kalpteki atardamarların tıkanması anjina atağ ının veya göğ üs ağ rısının ana nedenidir. Beyin felci, beyindeki atardamarların tıkanmasından kaynaklanır.

Aterosklerozun ardından ortaya çıkabilecek bir baş ka sorun da damar sertliğ idir (damar sertliğ i olarak da adlandırılır).

Ateroskleroza katkıda bulunan baş lıca faktörler, stresi yönetememe, hareketsiz yaş am tarzı, yüksek tansiyon, sigara ve genetiktir. Ancak, pervasızca yemek birincil belirleyici olarak kabul edilir.

Aterosklerozu yönetmek için bazı doğ al iyileş tirme stratejileri ş unlardır:

Kızarmış yiyecekler ve etlerden kaçınılmalıdır.

Hayvansal yağ dan vazgeçmek, aterosklerozda muazzam bir ş ekilde yardımcı olabilir. Bu, arterlerin tıkanmasını önler ve kandaki pıhtılaş ma ve yapış kanlığ ı engeller.

Taze sebzeler ve meyveler son derece temizleyici, besleyici, besleyici olabilir ve hatta halihazırda yapılmış olan hasarı tersine çevirmenize yardımcı olabilir. Yeş il yapraklı sebzeler ve meyve suyu tüketen bir yaş am tarzı tonlarca fayda sağ layabilir.

Kahve, gazlı içecekler ve çay kesinlikle 'hayır'dır.

Ne pahasına olursa olsun sigara içmekten kaçınılmalıdır.

Egzersizin önemi de yeterince vurgulanamaz. Yüzme, bisiklete binme ve koş ma gibi aerobik egzersizler,

Machine Translated by Google

kalp atış hızınızı yükseltin ve kolesterol seviyenizi düşürün.

Kan kalınlaşmasını teşvik ettiği için stresten kaçının.

Guava, ananas, kırmızı biber ve çilek atardamarları temizlemede oldukça avantajlıdır. Kırmızı biber, hasarı tersine çevirmede etkili olan B6 vitamini ile yüklüdür.

Ispanak ve havuç da ateroskleroza yardımcı olabilir.

Eşit miktarda pancar ve greyfurt ile hazırlanan bir meyve suyu, bir kaşık elma sirkesi ile tüketildiğinde son derece faydalıdır.

Üç parça ortanca kökü, birkaç kuru maydanoz yaprağı, bir parça zerdeçal köksapı, bir parça meyan kökü ve bir karabuğday yaprağını birleştirin. Bir kaynatma hazırlayın ve her altı saatte bir tüketin.

İki havuç ve iki elma ile iki bardak yonca filizinin karıştırılmasıyla hazırlanan bir meyve suyu her gün tüketilirse son derece faydalıdır.

Başka bir harika bitki suyu, iki portakal, bir greyfurt, bir guava ile bir inç zencefil ve iki diş sarımsak sıkılarak hazırlanabilir.

Damar sertliği riskini önlemek için her gün iki diş çiğ sarımsak kıyılarak tüketilebilir.

Ardıç veya biberiye esansiyel yağları ile nefes alıp masaj yapmak isteyebilirsiniz. Bunlar ayrıca ateroskleroz teşhisi konan hastalarda bazı kanıtlanmış faydalar göstermiştir.

Machine Translated by Google

ARTRİ T TEDAVİ Sİ VE ROMATİ ZMA

Sertlik, ağ rı, ş iş lik, hareket kabiliyetinde azalma.... Artrit düş üncesi seni korkutuyor, değ il mi?

Osteoartrit, kıkırdak, eklemler, bağ lar ve kasların dejenerasyonuna yol aç ar ve Romatoid artrit, vücudun eklemlerdeki yağ layıcı sıvıyı yanlış bir ş ekilde yabancı bir cisim olarak tanımladığ ı ve bu nedenle bir bağ ış ıklık tepkisini uyardığ ı bir otoimmün bozukluk olarak kendini gösterir.

Son derece yaygın ve karmaş ık olmasına rağ men artrit, belirli yaş am tarzı değ iş iklikleri ve doğ al bitkisel ilaç larla yönetilebilir.

Bunlardan bazıları aş ağ ıda belirtilmiş tir:

Sisteminizi yağ lamak iç in yeterli miktarda su iç in.

Bol bol sarımsak tüketin.

Süt ürünleri, tuzlar, ş ekerler ve kırmızı et kesinlikle tüketilmemelidir.

Solanaceae familyasına ait besinler kesinlikle tüketilmemelidir. Bunlara patates, patlıcan ve biber dahildir.

Oksalik asitten zengin besinler tüketilmemelidir.

Çay, kahve, ıspanak, bektaş i üzümü, ç ilek, bektaş i üzümünden de kaç ınılmalıdır.

Elma sirkesi dört saatte bir tüketilebilir.

Üç kısım ginseng kökü, iki kısım zerdeç al kökü, bir kısım muz yaprağ ı ve iki kısım yabani yam kökü ile birleş tirilir.

Machine Translated by Google

artrit için mükemmel bir çare. Yukarıdaki kombinasyon kullanılarak bir kaynatma hazırlanabilir ve her gün tüketilebilir.

Kediotu kökünün suya demlenmesiyle hazırlanan bir çay uykuya yardımcı olabilir.

Papatya çayı da mükemmel bir uyku yardımcısı olabilir.

John's wort etkilenen bölgeye masaj yapılabilir. Bunu, bir torba donmuş bezelyenin harici olarak uygulanması izlemelidir.

Banyoya İngiliz tuzu (iki yemek kaşığı), Kantaron (bir yemek kaşığı), Lavanta çiçekleri (bir avuç) ve elma sirkesi (iki bardak) eklenebilir. Bu, artrit ile ilişkili inflamasyonun azaltılmasına yardımcı olur.

Alternatif sıcak ve soğuk duşlar sertliği giderebilir ve iyileşmeyi hızlandırabilir.

Egzersiz günlük yaşam tarzına dahil edilebilir - ancak bu yavaş yapılmalıdır.

Machine Translated by Google

ASTIM YÖNETİ Mİ

Astım genellikle iltihaplanma ve ardından hava yollarının daralması ile belirgin bir solunum bozukluğ u olarak tanımlanır. Semptomlar öksürük, hırıltı, nefes almada zorluk ve göğ üste sıkış mayı içerebilir. Tetikleyici faktörler esas olarak polenler, akarlar, küf ve toz, soğ uk hava, viral hastalık, duygusal stres veya egzersiz gibi alerjenlerdir.

Araş tırmalar ayrıca astım hastalarının çoğ unun, enfeksiyon riskini artıran ve aynı zamanda zayıf sindirime ve yiyeceklerin özümsenmesine yol açan hidroklorik asit seviyelerinin azaldığ ını göstermektedir.

İ ş te astımı yönetmenize yardımcı olabilecek birkaç doğ al ilaç:

Mukus içermeyen bir diyet önerilir

Günlük diyetinize yaklaş ık üç diş sarımsak eklemeniz önerilir.

Birkaç damla lobelia yaprağ ı tentürü spazmları gidermeye yardımcı olur ve bu nedenle saldırıyı yönetmede çok faydalıdır.

Her gün iki yemek kaş ığ ı elma sirkesi tüketilmesi tavsiye edilir. Bu, vücuttaki hidroklorik seviyelerin dengelenmesine yardımcı olur.

Papatya çiçeğ i, lavanta, ıhlamur ağ acı çiçeğ i veya betony yaprak ve çiçek demlenerek yapılan bitki çayları tavsiye edilir.

azaltmak için kısa süreli kediotu kökü kullanılması önerilir.

kaygı ve uykuya yardım

Dolaş ımı hızlandırmak için çiğ biber tüketilmesi de tavsiye edilir.

Machine Translated by Google

Okaliptüs kökünden yapılan bir tentür de akciğerlerdeki gerilimi hafifletmeye yardımcı olur.

Lobelia kurşunun tentürlerinin eşlik ettiği alternatif sıcak ve soğuk duşlar göğsün açılmasına yardımcı olur

Eşit miktarlarda zencefil suyu, bal ve nar suyu karıştırılarak iki güne kadar buzdolabında saklanabilir. Bu karışımdan yaklaşık iki çay kaşığı günde üç kez tavsiye edilir.

Çemen otu kaynatma (kaynar suda bir çorba kaşığı çemen yaprağı ile hazırlanır) akciğerlerin detoksifikasyonunda çok faydalıdır.
Bu, biraz bal ve çiğ zencefil suyu ile karıştırılabilir ve günde iki kez alınmalıdır.

Yaklaşık on beş diş sarımsağı yarım bardak sütte kaynatıp günde bir kez içebilirsiniz.

Bir kağıt havluya birkaç damla okaliptüs yağı dökülebilir ve uyurken başınızın yakınında (veya yastığınızın üzerinde) tutulabilir.
Bu, doğru nefes almayı artırır

Bir astım krizi sırasında, biraz hardal yağını kafurla ısıtmak ve göğsünüze hafifçe masaj yapmak isteyebilirsiniz. Bu pasajların temizlenmesine yardımcı olur

Bütün Reishi mantarları, akciğerleri güçlendirmek için yiyeceklerde kullanılabilir. Bu mümkün değilse, bir tentür kullanılabilir.

Machine Translated by Google

BRONŞİT YÖNETİMİ

Bronşit, burnunuzla akciğerler arasındaki bronşiyal tüplerin iltihaplanması, enfeksiyonu veya şişmesi olarak adlandırılabilir. Kronik veya akut olabilir ve semptomlar göğüs ağrısı, nefes almada zorluk, göğüs tıkanıklığı, ateş, kas ağrısı ve yorgunluğu içerebilir.

Bronşit tedavisi için bazı doğal ilaçlar şunlardır:

Diyetinizden buğday ve süt ürünlerini çıkarmak isteyebilirsiniz.

Sığırkuyruğu çiçekleri iltihabı yatıştırır ve mukusu ortadan kaldırır.

Bu çiçekleri ve okaliptüs yapraklarını 1:3 oranında alıp bir bardak su ile demli bir çay hazırlamak isteyebilirsiniz.
Bunu günde üç kez içmek, güçlü bir anti inflamatuar ajan görevi görebilir.

Kaynayan suya birkaç damla Eucapliptus yağı, Çay ağacı yağı veya Çam yağı eklenebilir. Başınızı bir havluyla örtün ve bu sudan çıkan buharı içinize çekin. Geçitlerin temizlenmesine yardımcı olur

Kaynayan suya bir çay kaşığı öğütülmüş zencefil, karanfil ve tarçın eklenip, karıştırılarak tüketilebilir. Bunu birkaç gün boyunca tutarlı bir şekilde yapmak, bazı dikkate değer sonuçlar verebilir.

Bronşitten kaynaklanan öksürüğü gidermek için çiğ bir soğanı dilimleyip balla kaplayabilirsiniz. Bu kaseyi örtün ve bir gece bekletin. Ertesi sabah soğanları bu karışımdan çıkarın ve balı tüketin. Soğanlar, balgam söktürücü etkileri nedeniyle mukus akışına yardımcı olur.

Bir çorba kaşığı limon kabuğunun suda kaynatılmasıyla hazırlanan bitki çayı virüs ve bakterilerden kurtulmak için tüketilebilir. Bu suya defne yaprağı eklenmesi balgam söktürücü faydalar sağlar.

Machine Translated by Google

Yaklaş ık on adet defne yaprağ ını bir kase sıcak suya batırın ve bunları göğ se lapa olarak uygulayın. Soğ uyunca üzerini mutfak havlusu ile kapatıp tekrar ısıtın.

Kekik de balgam söktürücü olabilir. Kekik çayı hazırlayabilir veya baharat olarak kullanabilirsiniz.

Machine Translated by Google

KANDİDİYAZ VE ORAL YÖNETİMİ PAMUKÇUK

Kandidiyaz, kadınlarda oldukça yaygın olan bir mantar enfeksiyonudur. Erkekler ve çocuklar da etkilenebilir.

Bu, vücudun herhangi bir yerinde meydana gelebilir ve en yaygın yerler ağız, vajina, anüs, bağırsak ve midedir.

Kandidiyazis belirtileri arasında gaz, şişkinlik, kabızlık, ishal, kilo alımı, adet öncesi sendromu, eklem ağrısı ve şişmesi, ellerde ve ayaklarda kaşıntı, mesane enfeksiyonu, böbrek enfeksiyonu, alkol intoleransı, depresyon, gece terlemeleri, yüzde kırmızımsı pembe lekeler vb. yer alabilir. .

Bunu yönetmenin birkaç yolu:

İki haftalık bir süre boyunca meyve ve şekeri diyetinizden çıkarmayı düşünün, sonrasında yavaş yavaş meyveye yeniden başlayabilirsiniz.

Taze limon suyu tavsiye edilir. Bu, bir bardak suya bir limon sıkılarak hazırlanabilir. Bunu günde üç kez tadın

Biberler ve sıcak yiyecekler kandidayı çekebilir ve bunlardan da kaçınılmalıdır.

Sadece tam tahıllar ve çiğ tohumlar, kabuklu yemişler ve sebzeler tavsiye edilir.

Zayıf sindirim için en yaygın çare olan elma sirkesinden tamamen kaçınılmalıdır.

İki üçü kediotu kökü, bir üçü tutku çiçeği ve bir üçü papatya çiçeği kullanarak bir tentür hazırlayın. Uyumakta güçlük çekiyorsanız gece bir çorba kaşığı tüketin.

Machine Translated by Google

Her gün dört diş sarımsak çiğ tüketilmeli; sarımsak mantar seviyesini düş ürmeye yardımcı olur

İ ki kısım kızılağ aç asması otu, bir kısım kırmızı ahududu yaprağ ı, iki kısım saf ağ aç meyvesi ve iki kısım Sibirya ginseng kökü kullanılarak bir tentür yapılabilir. Bu tentür hormonlarınızı dengeleyebilir ve tiroid ve adrenaller iç in mükemmel bir destek görevi görür.

Kandidadan kurtulmak iç in her gün birkaç damla greyfurt özütü tüketilebilir.

Her gün birkaç damla aloe vera suyu tüketilebilir. Bu, bağ ırsak sağ lığ ının korunmasına yardımcı olur.

Dış candida, yüksek oranda seyreltilmiş Çay ağ acı yağ ı uygulanarak tedavi edilebilir. ¼ç ay kaş ığ ı ç ay ağ acı yağ ını bir bardak aspir yağ ıyla karış tırmak isteyebilirsiniz.

Saf lavanta yağ ı, mantar üzerinde harici kullanım iç in yararlıdır.

Günlük banyoya lavanta esansiyel yağ ı da eklenebilir. Bunun etkilenen birey üzerinde yatış tırıcı bir etkisi vardır.

Alternatif sıcak ve soğ uk duş lar önerilir. Banyoyu soğ uk bir duş la bitirmeniz de tavsiye edilir.

Machine Translated by Google

KOLİT YÖNETİMİ

Ülseratif kolit, sindirim sistemini, özellikle rektumu ve kalın bağırsağı etkileyen enflamatuar bir durumdur.

Ülseratif kolit semptomları arasında rektal kanama, kanlı ishal, kilo kaybı, karın ağrısı, aciliyet hissi ve bunu yapma dürtüsüne rağmen bağırsak hareketi yapamama sayılabilir. Ağız ülserleri, cilt lezyonları, göz enfeksiyonları ve kızarıklıklar meydana gelebilecek diğer bazı semptomlardır.

İşte koliti yönetmek için bazı kanıtlanmış doğal ilaçlar:

Kahve, çay, gazlı içecekler, peynir ve süt tüketmeyin.

Pişmiş baharatları tüketmeyin. Bunun yerine çiğ ve soğuk baharatlara veya kekik ve mercankoşk gibi mutfak bitkilerine odaklanın.

Lifli gıdalar tüketmeyin. Bunun yerine meyve ve sebze pürelerine, çorbalara ve yumuşak yiyeceklere odaklanın.

Her öğünde bir diş çiğ sarımsak yiyin.

Lobelia yaprağı, hatmi kökü, yabani yam kökü, kızamık kökü kabuğu, kırmızı yonca çiçeği ve kramp çiçeğinin eşit kısımları iltihabı yatıştırmak ve spazmı gevşetmek için kullanılabilir.

Çin meyan kökü çayı kabızlıktan kurtulmaya yardımcı olabilir.

Kutsanmış devedikeni yaprağı çayı, sindirimi artırmak ve mukus üretimini azaltmak için kullanılabilir.

Boswellia bitkisinin bir bardak suda kaynatılmasıyla yapılan bir kaynatmanın ülseratif kolite yardımcı olduğu bilinmektedir.

Machine Translated by Google

DİYABET YÖNETİMİ

Amerika'ya genellikle abur cubur ve şeker diyarı denir ve bu, burada çok sayıda insanın diyabetten etkilenmesinin nedenidir. İşte diyabeti yönetmek için kanıtlanmış bazı doğal ilaçlar:

Sarımsağın kanınızdaki şeker miktarını dengelediği bilinmektedir. Bu nedenle günde beş büyük diş sarımsak minimum gereksinimdir.

Diyabetli bir kişi asla oruç tutmamalı ve ayrıca çay, kahve, gazlı içecekler, alkol veya meyve suları tüketmemelidir.

Tüm rafine şekerlerden kaçınılmalıdır. Bitki, Stevia ara sıra kullanım için tavsiye edilir.

Yulaf kahvaltıda tüketilebilir. Mineraller ve vitaminler açısından zengindirler ve vücuda bir ton fayda sağlarlar. Yulafınızı tarçın ve kimyon gibi baharatlarla da tatlandırabilirsiniz.

Kuru incir, kuru üzüm ve hurma, yüksek şeker içeriği nedeniyle şeker hastaları tarafından tüketilmemelidir.

Bir avuç kabak çekirdeği, yonca tohumu veya yonca filizi, çinko seviyenizi korumanıza yardımcı olan mükemmel kaynaklardır.

Bir üçgü dulavratotu kökü ve üçgüçemen otu tohumunun bir bardak su ile karıştırılması ve yaklaşık yirmi dakika kaynatılmasıyla yapılan güçlü bir çay veya kaynatma, diyabet yönetiminde yardımcı olabilir. Bu çayı günde üç kez içmek son derece faydalıdır.

Çayır tatlısı yaprağı ve sirke kullanılarak hazırlanan tentür de günde iki kez kullanılabilir.

Çemen otu tohumlarını ılık suda ıslatabilir ve bir gece bekletebilirsiniz. Her sabah ilk iş olarak bu suyu içmek vücudun insülin seviyelerini dengelemeye yardımcı olur.

Machine Translated by Google

Kan şekeri seviyelerinde belirgin bir düşüş fark etmek istiyorsanız, tohumların sıyrılması ve etin bir karıştırıcıda karıştırılmasıyla hazırlanan acı kabak suyu mükemmeldir. Bu sebzenin acı tadını etkisiz hale getirmek için biraz havuç suyu ekleyebilirsiniz.

Bir avuç jimnastik yaprağının suda kaynatılmasıyla yapılan bir bitki çayı, yemeğin tatlılığını hissetme gücünüzü azaltır ve bu nedenle aşermeye karşı koymanıza yardımcı olur.

Ardıç esansiyel yağı, masaj yağınıza veya banyo suyunuza eklenebilir.

Şişmiş pankreası rahatlatmak için sıcak hint yağı paketleri kullanılabilir.

Düzenli bir egzersiz programı ve aktif bir yaşam tarzı, diyabet yönetiminde son derece önemlidir.

Machine Translated by Google

ENDOMETRİ YOZ YÖNETİ Mİ

Endometriozis, doğ urganlık çağ ındaki kadınların yaklaş ık yüzde onunu etkiler. Durum son derece acı verici olarak tanımlandı - aslında bazı kadınlar bunun doğ um sürecinden daha acı verici olduğ undan bahsediyor.

Endometriozisin semptomları arasında ağ rılı dönemler, depresyon, yorgunluk, ruh hali değ iş iklikleri, ağ rılı iliş ki, ş iş miş karın, ağ ır kanama, bel ağ rısı ve kısırlık sayılabilir.

Endometriozis tedavisi ve yönetimi iç in aş ağ ıda belirtilen adımlar atılabilir:

- Sebze, meyve, tam tahıllar ve bol miktarda turunç gillerden oluş an harika bir diyet önemlidir.
- Tüm süt ürünleri, et ve yumurtadan kaç ınılmalıdır.
- Çikolata, ç ay ve kahve aş ırı östrojen üretir ve bu nedenle kaç ınılmalıdır.
- Civanperç emi yaprağ ı ve yonca yaprağ ı eş it oranlarda (her ikisinden bir ç ay kaş ığ ı tavsiye edilir) kullanılarak günde üç kez tüketilebilen bir fincan bitki ç ayı yapılabilir. Civanperç emi safra akış ını artırır, karaciğ er sindirimine yardımcı olur, kandida büyümesini azaltır, düzensiz akış ı düzenler ve antispazmodik olarak ç alış ır.
- Devedikeni, kızamık kökü kabuğ u ve tarç ın ç ubukları gibi karaciğ er otları, günde iki kez tüketilebilen kaynatmaların hazırlanmasında kullanılabilir.
- Lobelia yaprağ ı ve karayılan otu kökü, ağ rıyı hafifletmeye yardımcı olabilecek bir bitki ç ayı hazırlamak iç in eş it oranda karış tırılır.
- Bir ons iffetli meyve tohumları, iki ons civanperç emi ç iç eğ i, iki ons takke otu ve bir ons yabani yam kökü karış tırılarak tüketilebilen bir bitki ç ayı yapılabilir.

Machine Translated by Google

yumurtlamanın baş ladığı günden itibaren günde üç kez. Bu adetin sonuna kadar devam ettirilebilir.

İki ons iffetli dut tohumu, iki ons süt devedikeni tohumu, bir ons keklik otu, iki ons yabani yam kökü ve bir ons kediotu kökü karış tırılarak günde üç kez tüketilebilen bir bitki çayı yapılabilir. Bunu adet döneminiz biterken tüketmeye baş lamalı ve yumurtlama baş langıcına kadar devam etmelisiniz.

Ağrıyı hafifletmek için hint yağı paketleri kullanılabilir.

Yağ östrojen depolar. Gerekirse kilo verin. Spirulina kilo vermeye ve ayrıca kramplara yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

MİGRAN YÖNETİMİ

Migren çeşitli sebeplerden kaynaklanabilir. Ve sonra cinsiyet önyargısı hakkında konuşun....

Dört hastadan üçü kadın! Sebepler adet döngüsü, stres, alkol, sigara, uyku eksikliği veya yetersiz beslenme ile bağlantılı olabilir.

İşte migreninizi doğal olarak yönetmek için yapabilecekleriniz:

Diyet değişiklikleri birincil öneme sahiptir. Diyetinizden alkol, kahve, çay ve süt ürünlerini çıkarmak zorunludur.

Bol miktarda saf yumuşak su tavsiye edilir.

Bazen sıcak bir el bezi başağrınızı yatıştırabilir. Bu aynı zamanda daralmış kan damarlarının bir işaretidir. Bir yemek kaşığı biberiye yaprağının bir bardak dolusu veya su ile karıştırılmasıyla hazırlanan çay, kan damarlarının genişlemesine yardımcı olabilir.

Şakaklara buz torbası koymak ağrınızı gideriyorsa aşırı genişlemiş damarlarınızı daraltmak isteyebilirsiniz. Bu durumda papatya çayını veya ıhlamur çiçeği çayını deneyebilirsiniz. Her ikisi de kan damarlarınızı daraltmak için mükemmel çareler olarak çalışır.

Meadowsweet yaprağı ve söğüt kabuğu, başağrıları için ağrı kesici görevi gören salisilik asit içerir. Günde üç defaya kadar tüketilebilen bir kaynatma oluşturmak için her ikisi de eşit oranlarda kullanılabilir.

Ateşli çiçekler kullanılarak hazırlanan bir çay başağrısını hafifletebilir.

Başınızın ağrıyan kısmına nane yağı sürmek migren tedavisinde harikalar yaratabilir.

Machine Translated by Google

Zencefil çayı, migren ile ilişkili mide bulantısını gidermede yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

HEPATİT YÖNETİMİ

Hepatit, karaciğerin en yaygın hastalıklarından biridir ve bir dizi nedensel ajana sahiptir. Altı aydan uzun süren bir hepatite kronik hepatit denir ve vücutta başka karaciğer hastalıklarının görülme olasılığını da yükseltir. Akut hepatite genellikle ateş, titreme ve halsizlik eşlik eder.

Hepatit tipine bağlı olarak hastalık farklı tedavilere ihtiyaç duyabilir. Bununla birlikte, çoğu tip aşağıda belirtilen tedaviye yanıt verecektir:

Pişmiş ve çiğ acı baharatlardan kaçınılmalıdır.

Alkolden tamamen uzak durulmalıdır.

Centiyan kökü, yemeklerden önce tüketilebilen güçlü bir karaciğer tonriğidir. Acı tatlı bir çay oluşturmak için bir bardak su ile kaynatılan bir çay kaşığı centiyana bitkisi son derece etkili olabilir.

Süt devedikeni kaynatma küçük dozlarda kullanılmalı, karaciğeri fazla zorlamaktan dikkatle kaçınılmalıdır.

Karaciğerdeki hint yağı paketleri son derece faydalıdır.

Kızamık kökü kabuğundan hazırlanan bir kaynatma, karaciğeri temizlemek ve detoksifiye etmek için kullanılabilir.

Karahindiba kökü, karaciğerinizi güçlendirmek için en iyi tedavilerden biridir. Bununla hazırlanan bir bitki çayı, uzun vadeli faydalar için günde iki kez tüketilebilir.

Machine Translated by Google

KANSER VE AIDS'İ ÖNLEMEK

Yanlış lıkla derinizi kestiğ inizde kendinizi nasıl iyileş tirirsiniz? O kesiğ i iyileş tirmek iç in bir ş ey yapıyor musun?

HAYIR! Kendinizi enfeksiyondan korumak iç in bir merhem uygulayabilir veya kesiğ i bir miktar betadin solüsyonuyla yıkayabilirsiniz.
Bununla birlikte, gerç ek ş ifa vücudunuz tarafından gerç ekleş tirilir.

Vücudunuz kendini iyileş tirmek iç in inanılmaz bir güce sahiptir. Ve bu gücü kendini herhangi bir hastalıktan - hatta Kanser ve AIDS'ten - iyileş tirmek iç in kullanabilir!

Sizden sadece biraz yardıma ihtiyacı olan en büyük doktorunuzdur - iyileş me sürecine baş lamasına izin vermek iç in sizin izninize ihtiyacı vardır!

Modern veya allopatik tıp sistemi, kanseri ameliyatlar, kemoterapi veya radyoterapi yoluyla tedavi eder.

Kemoterapinin yan etkilerinin vücudunuza sağ layabileceğ i faydalardan ç ok daha fazla olduğ unu biliyor muydunuz?

Kemoterapide kullanılan ilaç ların yan etkileri ş unlardır:

oryantasyon bozukluğ u

Letarji

Kısmi veya tam saç dökülmesi

Ş iddetli selülit

Kemik iliğ i depresyonu

Titreme

Ateş

Uzun süreli mide bulantısı ve kusma

dizartri

Machine Translated by Google

anoreksiya

eritem

Karaciğer yetmezliği

Gonadal baskılama

lökopeni

Bağışıklık sisteminin yok edilmesi....

Liste sonsuz gibi görünüyor!

Bunun ışığında, kanıtlanmış bazı doğal bitkisel ilaçlara olan ihtiyaç son derece belirgin hale geliyor.

Günümüz toplumunda AIDS ve kanser vakaları son derece yüksektir, ancak iyi haber şu ki önlenebilirler. Basit bir adım, yaptığınız yiyecek seçimlerinde değişiklik yapmaktır.

Rafine un, şeker, işlenmiş önceden paketlenmiş gıdalar, kaçınılması gereken şeylerdir.

Araştırmalar, doymuş yağ, yumurta, tereyağı ve kesilmemiş etlerin azaltılmasının AIDS ve kanseri ortadan kaldırmaya yardımcı olabileceğini kanıtlamıştır. Tamamen vejeteryan bir diyet aslında AIDS ve kanseri remisyona sokabilir.

Kanıtlanmış doğal yöntemler ve bitkisel ilaçlarla genel bağışıklığınızı geliştirmeye çalışmalısınız. Bağışıklık sisteminizi yönetmekle ilgili önceki bölümde verilen çareler yardımcı bir rehber görevi görebilir. Portakal, muz, yeşil yapraklı sebzeler, brokoli ve havuç açısından zengin bir diyetin tümü kanseri önleyen vitaminler ve lif içerir ve günlük diyetinizin bir parçası olmalıdır.

Büyük bağışıklık sisteminin sekiz sütunu, yardımcı bir rehber görevi görebilir ve tutarlı bir şekilde uygulanırsa, kanser ve AIDS'ten önemli ölçüde uzak durmanızı sağlayabilir.

Her birimizin vücudumuzda kanser hücreleri olduğunu not etmek önemlidir.
Şimdi, iyi olan şey, bu kanser hücrelerinin bizimkinden daha zayıf olması.

Machine Translated by Google

normal vücut hücreleri. Bağ ış ıklık sisteminizi geliş tirerek ve önemli diyet değ iş iklikleri yaparak, bu hücrelerin zayıf kalmasını ve normal vücut hücrelerinize baskın gelmemesini sağ lıyorsunuz.

Bağ ış ıklık sisteminizi yükselterek kanserle savaş mak iç in takip etmeniz gereken bazı doğ al stratejiler:

Tüm abur cuburları ve ş ekeri diyetinizden ç ıkarın.

Yüksek yağ lı bir diyet tüketmeyin. Bu, tam yağ lı sütten yağ sız süte geç iş yapmayı iç erebilir.

Size kanser teş hisi konduysa, ç iğ sebzeler, kuruyemiş ler, meyveler ve filizlenmiş tahıllar iç eren tamamen ç iğ bir diyete geç in.
Bu, piş miş fasulye, patates veya makarna olmadığ ı anlamına gelir. Kulağ a zor geliyor ama inan bana kemoterapiden ç ok daha basit.

Havuç suyunun mükemmel bir A vitamini kaynağ ı olduğ u bilinir ve A vitamininin, tümörlerin büyümesini engelleme konusunda dikkate değ er bir yeteneğ i vardır.

Bol saf yumuş ak su tavsiye edilir. Bu nedenle bol miktarda ters ozmoz suyu veya damıtılmış su tüketebilirsiniz.

Her gün birkaç dakika güneş ış ığ ı vücudunuza ç ok iyi gelir.

Ayrıca toprakta en az on dakika geç irmeniz önerilir. Bu süre zarfında ayakkabılarınızı ç ıkarmanız ve toprakta ç ıplak ayakla yürümeniz gerekir.

Kanser hücrelerinin oksijen varlığ ında yaş ayamadığ ını biliyor muydunuz? Bu nedenle bol miktarda temiz hava son derece önemli hale gelir. Her sabah en az on dakika derin nefes alma alış tırması yapın.

Aç ık hava egzersizi, kanser hücrelerini öldürmeye yardımcı olur - size güneş ış ığ ının ve temiz havanın iyiliğ ini sağ lar. Spor salonunu boş altın ve temiz havaya ç ıkın!

Ne kadar erken yatarsanız o kadar iyidir. Asırlık “Erken yat, erken kalk...” ilkesini uygulamaya ç alış ın.

Machine Translated by Google

Kırmızı yonca çiçeklerinin kaynatılmasıyla yapılan bitki çayı kanser için son derece faydalıdır. Gece yatmadan önce ve sabah uyanır uyanmaz içebilirsiniz.

Astragalus'u suyla kaynatarak yapılan bir kaynatma da yararlıdır.

Kedi pençesi, Astragalus için mükemmel bir arkadaş görevi görür ve kemoterapi ve radyoterapinin yan etkilerinin azaltılmasını kolaylaştırdığı bilinmektedir.

Taze sıkılmış buğday çimi, kan temizleyici ve böbrek ve karaciğer temizleyici görevi görebilir.

Kanseri önleyebilecek en önemli şey, stresle başa çıkma becerinizdir. Bazı şeyleri süper güce bırakın ve mükemmel bir şekilde ele alınmasını izleyin.

Machine Translated by Google

YEDİ BİTKİSEL İLAÇ DAHA

Bu bölüm, ilk yardım çantanızın bir parçasını oluşturabilecek bazı yaygın bitkisel tedavileri listeler.

Yanıklar, yaralar ve burkulmalar için bitkisel macun: Bu macunu hazırlamak için dört üçü kaygan karaağaç kabuğu, bir üçü lavanta yaprağı, dört üçü lobelia yaprağı, sekiz üçü karakafes çiçeği ve bir üçü bentonit kili gerekir. Bu malzemeleri ayrı tutun ve bal bazı, aloe vera jeli ve buğday tohumu yağı kullanarak belirtilen oranlarda karıştırın. Etkilenen alana eşit şekilde yayın ve macunun bir süre sihrini yapmasına izin verin. Gerekirse biraz daha uygulamayı seçebilirsiniz.

Sindirim tentürü: Zencefil kökü, rezene tohumu ve nane yaprağı kullanarak ayrı tentürler hazırlayın. Birleştirin ve gerektiği gibi kullanın.

Rejeneratif merhem: Bu merhem bağ, tendon, kemik ve etin onarımında ve yenilenmesinde kullanılır. Altı üçü toz meşe kabuğu, üç üçü toz sığırkuyruğu yaprağı, üç üçü toz siyah ceviz kabuğu, bir üçü toz lobelia yaprağı, üç üçü toz çakıl kökü ve bir üçü toz karakafes yaprağının birleştirilmesiyle hazırlanır.

Düşük yapmayı önleyici bitkisel çay: Üç üçü toz haline getirilmiş Süleyman'ın fok kökü ve bir üçü toz lobelia yaprağı kullanılarak hazırlanan bitki çayı ile birlikte bol miktarda yatak istirahati alın. Bu çay iki saatte bir veya kanama durana kadar tüketilebilir. Ayrıca tıbbi yardım almalısınız.

Travma merhemi: Bu, St. John's wort çiçeği, arnika çiçeği yağı ve kadife çiçeği yağının eşit parçalarının bir araya getirilmesi ve daha sonra bunların saf, soğuk preslenmiş yağ bazında karıştırılmasıyla hazırlanır.

Machine Translated by Google

Yanıklar ve ısırıklar için bitkisel sprey: Yarım çay kaşığı lavanta esansiyel yağı ve bir bardak saf su, ısırıklar ve yanıklar üzerinde kullanılmak üzere bir sprey şişesinde birleştirilebilir.

Bitkisel antiseptik merhem: Toz kadife çiçeği, kızamık kökü ve kekik yaprakları kullanılarak hazırlanabilir. Bir baz balmumu ve zeytinyağı ile karıştırılmaları gerekir.

Teşekkür ederim

Gitmeden önce, içtenlikle içtenlikle "teşekkür ederim" demek istiyorum! Piyasada pek çok e-kitap olduğunun farkındayım ve siz bunu almaya karar verdiniz, bu yüzden bunun için sonsuza kadar minnettarım.

Bu kitabı sonuna kadar okuduğunuz için milyonlarca teşekkürler!

Eğer bu kitabı beğendiyseniz, yardımınıza ihtiyacım var!

Lütfen sayfayı çevirdikten sonra bu kitap için bir inceleme bırakmak için bir dakikanızı ayırın.

Bu değerli geri bildirim, yaşam yolculuğunuzda size yardımcı olacak e-kitaplar yazmamı sağlayacak. Ve eğer onu seviyorsan, lütfen bana haber ver.

Sağlığına,

Sanford Evans